

Historic, Archive Document

Do not assume content reflects current scientific knowledge, policies, or practices.

Distributed by
 UNITED STATES FOOD ADMINISTRATION
 HENRY B. ENDICOTT
 Food Administrator for Massachusetts

A Whole Dinner in One Dish

The Youngsters will like it.
 Father will like it.
 You will like it.
 Your pocketbook will surely like it.
 Your bodies can't help liking it.
 "Uncle Sam" is bound to like it.

EVERYBODY WILL LIKE THE ONE-DISH DINNER. WHY?

A dish hot and savory—good for work or play—that is why the father and the children will like it.

EASY TO COOK AND SERVE—that is one reason why you will like it. Only one dish to cook, few plates to wash, steps saved.

GOOD, NOURISHING FOOD.—You can feel sure that you are feeding your family right if you give them this dinner. It contains all their bodies need to help them work and grow strong.

This dinner helps you do your part for our country. You can save wheat and meat to ship abroad. Our soldiers and the Allies need them more than we do.

TRY THESE ONE-DISH DINNERS

Each enough for a family of five.

FISH CHOWDER

Rabbit, fowl, or any meat may be used instead of fish, or tomatoes instead of milk. Carrots may be omitted.


1½ lbs. fish (fresh, salt or canned.)	1 onion, sliced
2 cups carrots cut in pieces	3 cups milk
9 potatoes peeled and cut in small pieces.	3 tablespoons flour
¼ lb. Salt Pork	Pepper

Cut **Pork** in small pieces and fry the Chopped onion for five minutes. Put onions, carrots and potatoes in kettle and cover with boiling water. Cook until vegetables are tender. Mix three tablespoons of flour with ½ cup of the cold milk and stir in the liquid in the pot to thicken. Add the rest of the milk and the fish which has been removed from the bone and cut into small pieces. Cook until the fish is tender, about 10 minutes. Serve hot.

DRIED PEAS WITH RICE AND TOMATOES

1½ cups of rice.	1 tablespoon salt
2 cups of dried peas	¼ teaspoon pepper
6 onions	2 cups tomatoes (fresh or canned)

Soak peas over night in two quarts of water. Cook until tender in water in which they soaked. Add rice, onions, tomato, and seasonings and cook 20 minutes.



POTTED HOMINY AND BEEF

Hominy is excellent to use as part of a one-dish dinner, if you have a fire in your stove so that you can cook it for a long time, or use a fireless cooker. Heat $1\frac{1}{2}$ quarts of water to boiling; add 1 teaspoon of salt and 2 cups of hominy which has been soaked over night. Cook in a double boiler for four hours or in the fireless cooker over night. This makes 5 cups. This recipe may be increased and enough cooked in different ways for several meals. Hominy is excellent combined with dried, canned, or fresh fish, or meat and vegetable left-overs may be used. Here is one combination.

5 cups of cooked hominy
 $\frac{1}{4}$ pound dried beef
2 cups of milk
4 potatoes

2 cups of carrots
2 tablespoons Fat
1 teaspoon salt
2 tablespoons flour

Melt the fat, stir in the flour, add the cold milk, and mix well. Cook until it thickens. Cut the potatoes and carrots in dice, mix all the materials in a baking dish, and bake for one hour.

These dishes supply all five kinds of food. Each is enough for the whole dinner for a family of five. Eat them with bread and with fruit or jam for dessert. Then you will have all the five kinds of food your body needs. These five kinds are shown on the next page.

THE FIVE FOOD GROUPS

1. Vegetables or fruits.
2. Milk, or cheese, or eggs, or fish, or meat, or beans.
Cereal, corn, rice, oats, rye or wheat.
4. Syrup or sugar.
5. Fat: such as drippings, oleomargarine, oil, butter.

Choose something from each of these five groups every day.

MORE ONE-DISH MEALS.

There are some recipes for dishes of this kind in other United States Food Leaflets.

«Instead of Meat» Leaflet No. 8 tells what foods are good to use when you don't buy meat, and how to make some meatless one dish meals.

“Make a little Meat Go a Long Way” (Leaflet No. 5) will help you you can give your family a good one-dish meal by using a little meat in to cut down your meat bills. The savory stews and meat pies show how various combinations.

You can make up other recipes for yourself by combining foods from most of the five groups. Pass them on to your neighbor.

U. S. DEPARTMENT OF AGRICULTURE

U. S. FOOD ADMINISTRATION

Washington, D. C.

United States Food Leaflet No. 3



ΤΕΛΕΙΟ ΔΕΙΠΝΟ ΜΕ ΕΝΑ ΦΑΓΗΤΟ
ΕΙΣ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΘΑ ΑΡΕΣΗ
ΕΙΣ ΤΟΝ ΠΑΤΕΡΑ ΘΑ ΑΡΕΣΗ
ΕΙΣ ΣΕ ΘΑ ΑΡΕΣΗ

Θά εἶνε εὐχάριστο γιὰ τὸ πουργί σου,
Θά εἶνε εὐχάριστο γιὰ τὰ σώματά σας,
Θά κάμῃ εὐχαρίστησι στὸν «Μπάμπι Σάμ».

ΕΙΣ ΟΛΟΥΣ ΘΑ ΑΡΕΣΗ ΤΟ ΦΑΓΗΤΟ ΑΥΤΟ ΠΟΥ ΑΠΟΤΕΛΕΙ
ΟΛΟΚΛΗΡΟ ΔΕΙΠΝΟ

ΓΙΑΤΙ ;

Εἶνε φαγητὸ ζεστὸ καὶ νόστιμο — κατάλληλο καὶ γιὰ αὐτοὺς ποὺ ἐργάζονται καὶ γιὰ αὐτοὺς ποὺ παίζουν — γιὰ αὐτὸ θά ἀρέσῃ καὶ εἰς τὸν πατέρα καὶ εἰς τὰ παιδιὰ.

Εὐκόλο νὰ μαγειρευθῇ καὶ νὰ σερβιρισθῇ — ἓνας λόγος γιὰ τὸν ὁποῖον θά ἀρέσῃ εἰς σέ. Χρειάζεται μόνον ἓνα σκεῦος γιὰ νὰ μαγειρευθῇ, ὀλίγα πιάτα νὰ πλυθοῦν, καὶ ὀλίγο «πάνε κ' ἔλα».

Καλὴ θρεπτικὴ τροφή. — Εἶσαι βεβαία ὅτι ἡ οἰκογένειά σου τρέφεται καλὰ μὲ αὐτὸ τὸ φαγητό. Περιέχει πᾶν ὅ, τι χρειάζονται τὰ σώματά γιὰ νὰ μεγαλώσουν καὶ νὰ δυναμώσουν.

Αὐτὸ τὸ φαγητὸ συντελεῖ ὥστε νὰ κάμῃς ὑπηρεσίαν εἰς τὴν χώραν μας. Κάνεις οἰκονομίαν σιταριοῦ καὶ κρέατος τὰ ὁποῖα χρειάζονται γιὰ νὰ σταλοῦν ἔξω. Οἱ στρατιῶταί μας καὶ οἱ σύμμαχοι τὰ χρειάζονται περισσότερο ἀπὸ ἡμᾶς.

ΔΟΚΙΜΑΣΕ ΤΟ ΦΑΓΗΤΟ ΑΥΤΟ ΑΠΟΤΕΛΕΙ ΤΕΛΕΙΟ ΔΕΙΠΝΟ
ΔΟΚΙΜΑΣΕ ΑΥΤΑ ΤΑ ΦΑΓΗΤΑ. ΤΟ ΚΑΘΕΝΑ ΑΠΟΤΕΛΕΙ
ΤΕΛΕΙΟ ΔΕΙΠΝΟ.

Τὸ καθένα εἶνε ἀρκετὸ γιὰ μιὰ οἰκογένειαν ἀπὸ πέντε πρόσωπα.

ΨΑΡΟΖΟΥΜΙ

Κουνέλι, ὄρνιθα, ἢ ὅ, τι ἄλλο κρέας ἡμπορεῖ νὰ χρησιμοποιηθῇ ἀντὶ ψάρι, ἢ τομάτες ἀντὶ γάλα. Τὰ καρόττα ἡμποροῦν καὶ νὰ παραλειφθοῦν.

1) 2 πιάουντ ψάρι (φρέσκο, παστὸ ἢ κονσέρβα) 2 φλυτζ. καρόττα κομμένα
9 πατάτες καθαρισμένες καὶ ψιλοκομμένες 1) 4 πιάουντ ἁλατισμένο χοιρινό
1 κρομμύδι, λιανισμένο 3 φλυτζάνια γάλα

3 χουλιαριές τῆς σούπας ἀλεῦρι

Πιτέρι

Κόψε τὸ χοιρινὸ σὲ μικρὰ κομμάτια καὶ τηγάνισέ το μὲ τὸ λιανισμένο κρομμύδι ἐπὶ πέντε λεπτά. Βάλε τὸ χοιρινό, τὰ κρομμύδια, τὰ καρόττα καὶ τῆς πατάτες στὴ χύτρα καὶ σκέπασέ τα μὲ ζεστὸ νερό. Ἀφῆσέ τα νὰ βράσουν ὥς ὅτου μαραινθοῦν τὰ χόρτα. Ἀνακάτωσε τρεῖς χουλιαριές τῆς σούπας ἀλεῦρι μέσα σὲ φλυτζάνι κρύο γάλα καὶ ἀνακάτωσέ το μὲ τὸ περιεχόμενον τῆς χύτρας γιὰ νὰ πῆξῃ. Πρόσθεσε τὸ ἐπίλοιπο γάλα καὶ τὸ ψάρι ἀφοῦ βγάλης τὸ κόκκαλο καὶ τὸ κόψῃς εἰς κομμάτια. Ἀφῆσέ το νὰ μαγειρευθῇ ὥς ὅτου τὸ ψάρι μαλακώσῃ ἐπὶ 10 λεπτά. Σερβίρισέ το ζεστό. Ἡμπορεῖς νὰ βάλῃς μιὰ χουλιαριὰ τῆς σούπας ἄλλο πάχος.

ΞΗΡΑ ΠΙΖΕΛΙΑ ΜΕ ΡΙΖΙ ΚΑΙ ΤΟΜΑΤΕΣ

1) 2 φλυτζάνι ρίζι

1 φλυτζάνι τῆς σούπας ἄλας

2 φλυτζάνια ξηρὰ πιζέλια

1) 4 χουλιαριὰς γλυκοῦ πιτέρι

6 κρομμύδια

2 φλυτζάνια τομάτες (φρέσκες ἢ κονσέρβα)

Μούσκεψε τὰ πιζέλια ἀπὸ βραδύς σὲ δύο κόρτ νεροῦ. Ἀφῆσέ τα νὰ

βράσουν ως ότου μαλαχώσουν μέσα στο νερό που έμουςκεψαν. Προσθέσε ρίζι, κρομμύδια, τομάτα, άρτυσε τα και άφησέ τα να μαγειρευθούν επί 20 λεπτά.

ΧΟΜΙΝΥ ΚΑΙ ΒΩΔΙΝΟ

Το χόμινυ είνε έκτακτο διά να χρησιμοποιηθῇ εις τό φαγητό που άποτελεῖ τέλειο δείπνο, εάν ύπάρξη φωτιά στή στόφα ώστε να μαγειρευθῇ επί άρκετό διάστημα ἢ αν μεταχειρίζεσαι φάϊρες κοῦκερ. Σε 1 1) 2 κόρτ νερού που βράζει προσθέτεις 1 χουλιαριά του γλυκού άλας και 2 φλυτζάνια χόμινυ μουσκεμένο από βραδύς. Άφησέ τα να βράσουν εις διπλή κατσαρόλα επί τέσσαρες ώρες ἢ από βραδύς μέσα στο φάϊρες κοῦκερ. Η δόσις είνε άρκετή για 5 φλυτζάνια. Η συνταγή αυτή ήμπορεί να αυξηθῇ και να μαγειρευθῇ άρκετά κατά διαφόρους τρόπους διά περισσότερα φαγητά. Το χόμινυ πηγαίνει πολύ καλά με ξηρά ἢ φρέσκα ἢ κονσέρβα ψάρια, ἢ άπομεινάρια κρέατος και χόρτων. Ίδου ένας τρόπος.

5 φλυτζάνια βρασμένο χόμινυ.

4 πατάτες

2 φλυτζάνια καρόττα

1 χουλιαριά του γλυκού άλας

1) 4 πάουντ ξηρού βωδινού

2 φλυτζάνια γάλα

2 χουλιαριές της σούπας πάχος

2 χουλιαριές της σούπας άλευρι

Λιώνεις τό πάχος, χύνεις μέσα τό άλευρι, προσθέτεις τό κοῦο γάλα, και ανακατώνεις καλά. Το άφήνεις να μαγειρευθῇ ως ότου πήξῃ. Κόπτεις της πατάτες και τά καρόττα σε τετράγωνα κομμάτια, ανακατώνεις όλα τά υλικά σε τετράγωνο ταψί, και τά άφήνεις να ψηθούν στον φούρνο επί μίαν ώρα.

Αυτά τά φαγητά περιέχουν και τά πέντε είδη της τροφῆς. Η δόσις είνε άρκετή διά τό δείπνο πέντε ανθρώπων. Τρώγονται με ψωμί και με φρούτο ἢ γλυκό για επιδόρπιο. Κατ' αὐτόν τόν τρόπον έχει κανείς και τά πέντε είδη της τροφῆς όπου χρειάζεται τό σώμα. Τα πέντε αυτά είδη αναγράφονται εις την έπομένην σελίδα.

ΑΙ ΠΕΝΤΕ ΤΑΞΕΙΣ ΤΡΟΦΗΣ

1 χόρτα ἢ φρούτα

2 Γάλα ἢ τυρί, αυγά, ψάρι, κρέας ἢ φασόλια.

3 Δημητριακά. Άραβόσιτο, ρίζι, βρώμη, σίκαλη ἢ σιτάρι.

4 Σιρόπι ἢ ζάχαρι.

5 Πάχος. Παχειά του κρέατος, έλτομαργαρίνη, λάδι, βούτυρο.

Εκλέξατε κατ' από τας πέντε αυτές τάξεις καθ' ήμέραν.

ΚΑΙ ΆΛΛΑ ΦΑΓΗΤΑ ΠΟΥ ΑΠΟΤΕΛΟΥΝ ΤΕΛΕΙΟ ΔΕΙΠΝΟ

Υπάρχουν συνταγές διά φαγητά αυτού του είδους εις άλλα φυλλάδια εκδιδόμενα υπό του τμήματος τούτου των Ήν. Πολιτειών.

Το «Αντί κρέατος» φυλλάδιον αρ. 8 λέγει ποια τροφά είνε καλὰ όταν δεν αγοράζεται γάλα και πώς γίνονται μερικά φαγητά χωρίς κρέας.

«Κάμε όλίγην ποσότητα κρέατος να διαρκέση πολύ» (φυλλάδιον αρ. 5) θα συντελέσῃ εις τό να μετριάσετε τόν λογαριασμόν του κρέατος. Τα ευγευστα γιαχνιά και αἱ κρεατόητες σὰς διδάσκουν πώς ήμπορείτε να χορτάσετε την οίκογένειάν σας με ένα φαγητό με λίγο κρέας κατασκευασμένο εις διαφόρους τρόπους.

Ημπορείτε να κάμειτε και άλλες συνταγές με συνδυασμό τροφών από τας περισσότερας τάξεις τροφῆς που αναφέρονται ανωτέρω. Αὐτές της συνταγῆς της μεταδίδετε και εις τούς γείτονάς σας.